



100 Krankheiten mit Lebensmitteln heilen

Hafer, Kartoffeln, Kohl und Co. dienen als sanfte Hausmittel, um Krankheiten vorzubeugen und zu heilen



Dr. med. Franziska Rubin
**HEILEN MIT
LEBENSMITTELN**
Meine Top 10 gegen 100
Krankheiten
224 Seiten
24,99 € (D) 25,70 € (A)
ISBN 978-3-89883-947-1
Erscheinungstermin:
September 2019

Bei Erkältungen, Kopfschmerzen oder Verdauungsproblemen kann man sich oft den Gang zur Apotheke sparen. Denn ganz alltägliche Lebensmittel, die jeder zu Hause im Küchen- und Kühlschrank hat, können auf sanfte und natürliche Art heilen. Bestsellerautorin Dr. med. Franziska Rubin stellt in ihrem neuen Ratgeber die **Top-Lebensmittel** und ihre Anwendungsmöglichkeiten **gegen häufige Beschwerden und Krankheiten** vor: Frisch gepresster Kartoffelsaft kann gegen Sodbrennen helfen. Inhalationen oder Nasenspülungen mit Salzwasser vertreiben Schnupfenviren. Eine Ingwertinktur lindert Zahnfleischentzündungen und Kohlwickel mildern Krampfadern. Auch Zitrone, Öl, Kurkuma, Zwiebeln, Honig und Hafer können **bei Jung und Alt wahre Wunder wirken**. Jedes Lebensmittel wird in einem Steckbrief mit allen Infos zu Inhaltsstoffen und Wirkungsweisen vorgestellt. Ob als Aufguss, Tinktur, Salbe, Auflage oder Bad, ob zur äußeren oder inneren Anwendung – die Wundermittel kommen gegen die häufigsten Krankheiten zum Einsatz, sie wirken vorbeugend und stärken das Immunsystem.



© Michael Wilfling für ZS Verlag

Dr. med. Franziska Rubin ist Ärztin, Moderatorin und Medizinjournalistin sowie Autorin mehrerer Bestseller zum Thema Gesundheit, Hausmittel und gesundes Kochen. Ihr Herz schlägt aus Überzeugung und mit viel Begeisterung besonders für die Naturheilkunde. Als TV-Moderatorin präsentierte sie 17 Jahre lang die Gesundheitssendung "Hauptsache Gesund" des MDR, war davor das Gesicht weiterer Wissenschaftsmagazine und Servicesendungen. Die TV-Ärztin setzt auf bewährtes Wissen aus beiden Welten, der Schulmedizin und Komplementärmedizin. Der Kneipp-Bund würdigte ihren Blick für den ganzen Menschen und ihren Einsatz für Naturheilverfahren und Hausmittel mit dem Kneipp-Bund-Gesundheitspreis.